

CRAVING STRATEGIER





**DIN MAD MATCHER
DIT HUMØR**

OVERSKUD/ HUMØR



MORGEN



EFTERMIDDAG





AFTEN

TAGEN LUR/ MEDITER



TRISTHED





BELØNNING/TRØST

TRAVLT / STRESSET



VANER OG TRADITIONER





DIN INDRE ABE



GRUPPEPRES

SULT



FRISTELSER





ENSFORMIGHED

SAVNER SMAG



AFHÆNGIGHED



HVEDE:

Hvede indeholder opiater. Opiater er opiumlignende stoffer, som man kender dem fra opiumvalmuer.

MÆLKEPRODUKTER:

I mælk og ost er det casomorfin fra nedbrydelsen af proteinet kasein, som har en opiumlignende effekt, så kalven kommer tilbage efter mere. Samtidig indeholder mælk og ost også meget små spor af det narkotiske stof morfin, så kalven bliver beroliget.

RAFFINERET SUKKER:

Helt almindeligt hvidt raffineret sukker, er desværre også ekstremt vanedannende. Når man spiser raffineret sukker, udløser det opiatkemikalier i hjernen, som derefter udløser lykkehormonet dopamin. I forsøg med rotter har det vist sig, at det var så vanedannende at de ligefrem foretrak sukker frem for kokain.

KOFFEIN:

Koffein i f.eks. kaffe, te, cola, kaffeindrikke m.m. ved de fleste godt er vanedannende.

CHOKOLADE:

Chokolade ville formentlig være forbudt, hvis det blev opfundet i dag. Det udløser nemlig ikke kun opiatkemikalier i hjernen, men indeholder også

- theobromin (en mild stimulans lidt ligesom koffein)
- phenylethylamin (amfetaminlignende stof)
- anandamide (påvirker hjernen lidt på samme måde som cannabis).

Dertil kommer også koffein, sukker og evt. mælk.

SALT:

Salt er noget kroppen hurtigt bliver afhængig af, fordi det trigger de samme områder i hjernen som cigaretter og hårde stoffer. Trangen til salt trigger simpelthen de samme gener, hjerneceller og hjerneforbindelser, som både milde og hårde stoffer.

STÆRKE KRYDDERIER:

Fordi stærke krydderier som f.eks. chili brænder i munden, udløser kroppen endorfiner for at dulme smerterne. Endorfiner har også en morfinlignende virkning.



MANGLER

The image features a central white rectangular area with a subtle paper-like texture. The text "GODE TIPS" is centered within this area in a large, bold, black, sans-serif font. Surrounding the white area are several pink roses and green leaves, some in full bloom and some as buds, arranged in a decorative border. The background is a light-colored, vertically-planked wooden surface.

GODE TIPS